



食育だより

八丈町立三原中学校

食育リーダー 山口 佑子

第3号（平成30年6月19日発行）

今月の目標：健康的な食事について考えよう



ごはんを中心とした 日本型食生活

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食を組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活のこと。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



かんたんでも OK！

サラダや果物、スープなどを、いくつかの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



ごはん中心が良い理由

ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜などの多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

中食や外食のときにもサラダやスープをプラスすると良いです。



生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。
数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

農林水産省 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/nihon_gata.html

毎年6月は食育月間です。

平成17年7月に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、食育推進を広く浸透させるために毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と決めました。



1 食中毒の予防

6月は細菌による食中毒が増加してくる時期です。魚や肉などの生ものや、まな板や包丁には、目には見えない雑菌があります。食品や調理用具の正しい管理の仕方を知り、食中毒を予防しましょう。食中毒予防の三原則について紹介しま

つけない



- 手、調理器具や食器をよく洗い、調理する場所を清潔にする。
- 魚や肉の汁が、他の食品につかないようにする。

増やさない



- 食品は冷凍庫などで適切に保存し、なるべく早く使い切る。
- 調理したものは、なるべく早めに食べる。

やっつける



- 食品の中心まで火が通るように十分に加熱する。
- まな板や漂泊液等で消毒殺菌する。
※75℃ 1分以上

